

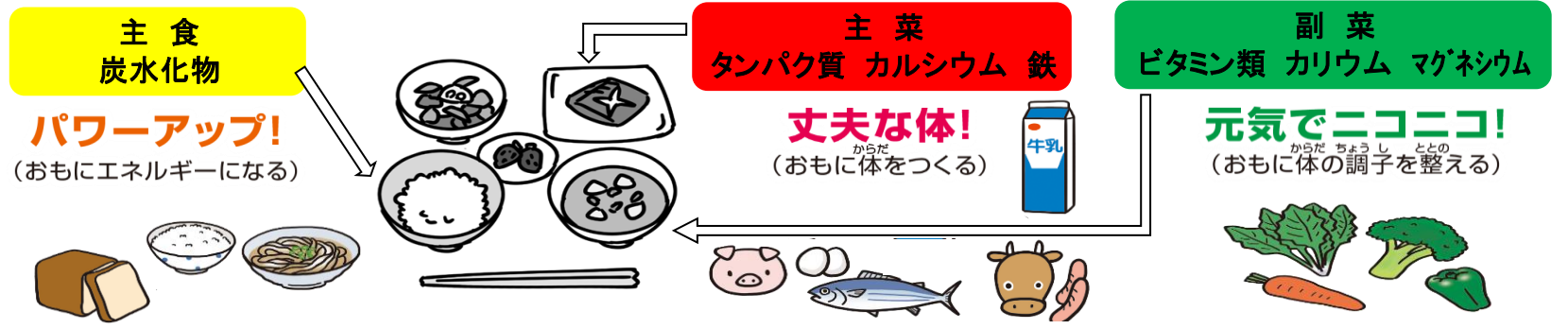
[10月 学校給食献立表]

2020年10月

福井県立高志中学校

日	献立のテーマ	主食	牛乳	おかず	主菜 副菜 副菜(汁) デザート	主な材料 (福井県内産には*がついています)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
						主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
						魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	
1 木	福井の新しい名産品「新しょうが」を味わおう	しょうがのご飯	○	みそバター肉じゃが とうふのおすいもの 黄桃ヨーグルト	牛乳, 豚肉, *みそ, *木綿豆腐, かつお節, だし昆布, ヨーグルト	*コシヒカリ, じゃがいも, 砂糖, 有塩バター	*しょうが, *ねぎ, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, もも(缶詰)	781 kcal 32.3 g 18.9 g 4.0 g	
6 火	手を使わずにチキン棒を食べよう	麦ご飯	○	チキン棒の一味焼き キャベツと豚肉の炒め物 味付けのり ヨーグルトあえ	牛乳, 若どり手羽肉, 豚肉, 焼き竹輪, 味付けのり, ヨーグルト	*コシヒカリ, *米粒麦, 米油, はるさめ	*しょうが, *キャベツ, にんじん, 玉葱, ピーマン, バナナ, パインアップル缶, みかん缶詰, もも缶詰	841 kcal 31.0 g 22.1 g 2.3 g	
7 水	九頭竜まいたけや里芋などの奥越の味を味わおう	まいたけご飯	○	だし巻きたまご 里芋のサラダ わかめのおすいもの くだもの(オレンジ)	牛乳, だし昆布, 干ひじき, とり肉, *卵, かまぼこ, わかめ, かつお節	*コシヒカリ, 砂糖, *里いも, マヨネーズ, いりごま	*まいたけ, にんじん, グリンピース, きゅうり, とうもろこし, *こまつな, しめじ, *ねぎ, オレンジ	741 kcal 30.4 g 25.0 g 3.5 g	
8 木	玄米を食べて食物繊維とビタミン類をたくさんとろう	玄米入りご飯	○	だいずのいそ煮 小松菜とキャベツのごま和え ふりかけ くだもの(なし)	牛乳, *大豆, 干ひじき, *うすあげ, 焼き竹輪	*コシヒカリ, *コシヒカリ玄米, こんにゃく, 米油, 砂糖, すりごま	にんじん, *こまつな, キャベツ, *なし	748 kcal 28.9 g 22.0 g 2.2 g	
9 金	ゴマポン酢とサーモンの相性を確かめよう	ご飯	○	ふくいサーモンの中華ソースかけ 八宝菜 越のルビートマト	牛乳, *ふくいサーモン, 豚肉, *イカ, うずら卵	*コシヒカリ, 米油, ごま油, かたくり粉	玉葱, にんじん, *はくさい, たけのこ, チンゲンツアイ, 干し椎茸, *ねぎ, *しょうが, *越のルビートマト	784 kcal 37.0 g 22.5 g 3.2 g	
12 月	若狭牛とご飯をよく混ぜてよくかんで食べよう	牛丼	○	みそスープ 切り干し大根のごま和え 果物(りんご)	牛乳, *打ち豆, *牛肉, *うすあげ, 煮干し, *みそ, めかぶ	*コシヒカリ, *米粒麦, 砂糖, ごま油	玉葱, *にんにく, キャベツ, にんじん, もやし, *ねぎ, *切干しいんこん, きゅうり, りんご	761 kcal 29.6 g 19.4 g 2.9 g	
13 火	中華献立を味わおう	ご飯	○	ギョウザ 麻婆豆腐 ナムル しそひじき	牛乳, *木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤みそ	*コシヒカリ, 米油, かたくり粉, ごま油, 砂糖, いりごま	にんじん, *ねぎ, にら, *にんにく, *しょうが, もやし, きゅうり, とうがらし	797 kcal 28.2 g 27.6 g 2.6 g	
14 水	サバドッグを作って食べよう	コッパン	○	サバのカレーマヨネーズ焼き 豆乳入りカレーチャウダー 越のルビートマト ポイルキャベツ	牛乳, 脱脂粉乳, *サバ, ベーコン, 無調整豆乳, *みそ	強力粉, ショートニング, 砂糖, マヨネーズ, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉	にんじん, 玉葱, パセリ, *越のルビートマト, キャベツ	890 kcal 35.6 g 38.6 g 3.5 g	
15 木	考えながら食べよう! 「柿が赤くなると医者青くなる」	ご飯	○	ポークメンチカツ 五目かきたま汁 ビーンズサラダ	牛乳, *たまご, *木綿豆腐, かつお節, *大豆, ヨーグルト	*コシヒカリ, 米油, かたくり粉, *さつまいも, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, *こまつな, *きゅうり, 干しぶどう, *かき	804 kcal 26.2 g 25.9 g 1.8 g	
16 金	おいしい図書館給食「こまったさんシリーズ」から、にんじんをすりおろしたカレーライスを食べよう	こまったさんのポークカレー	○	根菜サラダ 福神漬・らっきょう 果物(バナナ)	牛乳, 豚肉, ヨーグルト, パルメザンチーズ	*コシヒカリ, じゃがいも, 小麦粉, 米油, 砂糖, オリーブ油	にんにく, にんじん, 玉葱, グリンピース, きゅうり, キャベツ, れんこん, *だいこん, レモン, 福神漬, *らっきょう, バナナ	912 kcal 32.1 g 21.9 g 3.5 g	

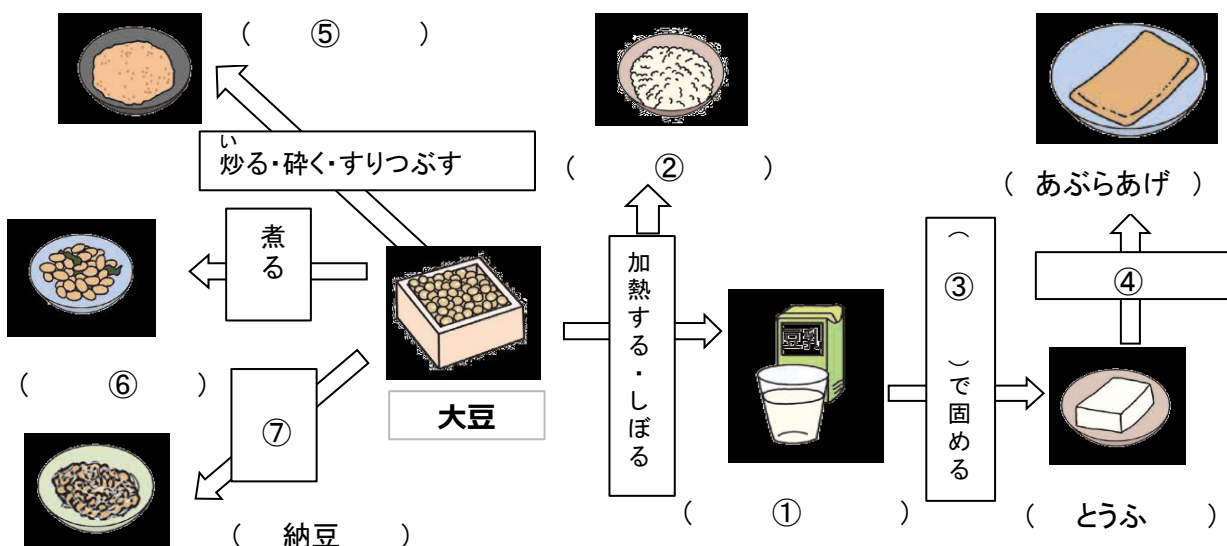
10月 給食目標
主食 主菜 副菜の役割を知ろう



19月	ごぼうと打ち豆をよくかんで食べよう	ご飯	○	目玉焼き 五目きんぴら 大根とうすあげのみそ汁 果物(みかん)	牛乳,*たまご,さつ まあげ,*うすあげ, *打ち豆,煮干し, *みそ	*コシヒカリ,米油, 砂糖	にんじん,ごぼう,さや いんげん,とうがらし, *だいこん,*ねぎ, みかん	830 kcal 35.4 g 28.4 g 2.7 g
20火	福井県でたくさんとれるブリを味わおう	ご飯	○	ブリのカレーフライ 大豆と煮干しの佃煮 きのこスープ 果物(みかん)	牛乳,*ブリ,*大 豆,煮干し,ベーコン	*コシヒカリ,小麦 粉,パン粉,米油,砂 糖,はちみつ	*しょうが,ぶなしめ じ,えのきたけ,干し椎 茸,とうもろこし,玉 葱,にんじん,みかん	893 kcal 34.4 g 31.3 g 2.8 g
21水	背筋を伸ばして食べよう	チキンライス	○	コーンシチュー フルーツ・ブロッコリサラダ	牛乳,とり肉,,豚 肉,あさり,*大豆	*コシヒカリ,調合 油,じゃがいも,有塩 バター,小麦粉	玉葱,グリーンピース,マッ シユールム,にんじん,パセ リ,とうもろこし,ブロッ コリー,*かき,干しぶどう	835 kcal 31.7 g 27.5 g 2.9 g
22木	若狭牛、三方梅など嶺南の味を味わおう	ご飯	○	肉豆腐 やさいの梅あえ じゃがいもの磯部揚げ くだもの(なし)	牛乳,*牛肉,* 焼き豆腐,かつお 節,焼き竹輪,しら す干し,あおのり	*コシヒカリ,砂糖, じゃがいも,小麦粉, 米油	*ねぎ,*まいたけ, 水菜,きゅうり,ブロッ コリー,にんじん,*梅 ペースト,*なし	803 kcal 31.3 g 22.1 g 2.0 g
23金	福井の郷土料理「厚揚げの煮たの」を味わおう	ご飯	○	里芋コロッケ もやしのカレー風味 厚揚げの炊き合わせ 越のルビートマト	牛乳,*あつあげ,と り肉	*コシヒカリ,*里い も,小麦粉,パン粉, 米油,オリーブ油,砂 糖,かたくり粉	グリーンピース,にんじ ん,*ねぎ,もやし,* だいこん,*越のル ビートマト	855 kcal 30.6 g 28.2 g 2.0 g
26月	こんぶのグルタミン酸を感じよう	めかぶごはん	○	イワシのうめ煮 ゴボウときのこのおすいもの くだもの カキ	牛乳,こんぶ,豚肉, イワシ,かつお節	*コシヒカリ,*米 粒麦,砂糖	にんじん,*ねぎ,ごぼ う,生しいたけ,ぶなし めじ,*かき	660 kcal 25.7 g 16.4 g 2.7 g
27火	日本古来のエコクッキング「うの花」の正体を知ろう	ご飯	○	コーンシュウマイ うの花 キュウリとわかめの酢の物 果物(オレンジ)	牛乳,*おから,*う すあげ,焼き竹輪, 豚ひき肉,*わかめ	*コシヒカリ,米油, 砂糖,いりごま	ごぼう,*ねぎ,にんじ ん,きゅうり,*しょう が,バレンシアオレン ジ	840 kcal 29.3 g 24.8 g 3.6 g
28水	おいしい図書館給食 サリンジャーの「ライ麦畑でつかまえて」から主人公が大好きなチーズサンドイッチを味わおう	食パン	○	プロセスチーズ・あらびきハム 里いもの和風ポトフじたて コールスローサラダ 果物(バナナ)□ルメーク	牛乳,プロセスチー ズ,ハム,ベーコン	食パン,*里いも, 米油,砂糖	*ねぎ,にんじん,* だいこん,*だいこん 葉,キャベツ,とうもろ こし,干しぶどう,パセ	767 kcal 30.4 g 26.1 g 3.3 g
29木	サバの骨に気を付けて食べよう	麦ご飯	○	サバのみそ煮 打ち豆と大根のあえ物 かまぼこのおすいもの ヨーグルトあえ	牛乳,*サバ,*み そ,赤みそ,*打ち 豆,かまぼこ,*木 綿豆腐,かつお節, だし,昆布,コダモノ	*コシヒカリ,*米 粒麦,砂糖	*しょうが,*だいこん,に んじん,えのきたけ,*ね ぎ,バナナ,パインアップル (缶詰),みかん(缶詰), もも(缶詰)	858 kcal 35.8 g 22.0 g 4.5 g
30金	うす味のみそ汁に慣れよう	ご飯	○	とり肉のカラ揚げ じゃがいものみそ汁 いり大豆サラダ 果物(みかん)	牛乳,とり肉,*うす あげ,*わかめ,煮 干し,*みそ,*大 豆	*コシヒカリ,小麦 粉,米油,ポテトチッ プス,じゃがいも	マーマレード,レモン, にんじん,*ねぎ,* だいこん,きゅうり,み かん	847 kcal 35.2 g 25.2 g 2.1 g



10月の給食には、大豆と大豆製品がいろいろな料理に使われます。小学校の国語で学んだ「すがたをかえるだいず」の内容を覚えていますか？思い出して下の図の() にはあてはまる言葉を書いてみましょう。



今月の「おいしい図書館給食」

サリンジャーの「ライ麦畑でつかまえて THE CATCHER IN THE RYE」から。食事あまり興味のない主人公ホールデンはいつもチーズサンドと麦芽乳ですませています。皆さんはおかずも一緒にどうぞ。

こまつたさんが相棒のカラスのノムくんと一緒に、いろいろなおいしい料理に挑戦します。皆さんには懐かしい1冊ですね。